

ABSTRAK

Lansia akan cenderung mengalami penurunan muskuloskeletal yang akan mengakibatkan menurunnya kekuatan otot dan tulang sehingga banyak lansia yang enggan melakukan aktivitas fisik dan mengalami penurunan fungsi tubuh. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di Desa Dahanrejo, Kecamatan Kebomas, Kabupaten Gresik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan pendekatan *cross-sectional*, jumlah sampel dalam penelitian adalah 90 responden yang diambil dengan teknik *simple random rampling* dengan menggunakan kuesioner Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) dan *Mini Mental State Examination* (MMSE). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kurang aktif yaitu sebanyak 51 responden (56,7%), sebagian besar lansia di Desa dahanrejo memiliki fungsi kognitif yang masih normal yaitu sebanyak 68 responden (75,6%), hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif diperoleh nilai *Correlation Coefficient Spearman* (r_s) = 0,292** dan nilai *Sig. (2-tailed)* (p) = 0,005 dimana $p < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang cukup signifikan hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di Desa Dahanrejo, Kecamatan Kebomas, Kabupaten Gresik dengan nilai korelasi koefisien bernilai positif artinya hubungan kedua variabel tersebut searah sehingga dapat diartikan semakin meningkatnya aktivitas fisik maka fungsi kognitif juga akan meningkat. Agar fungsi kognitif pada lansia tetap baik diperlukan aktivitas fisik secara rutin seperti melakukan aktivitas aerobik intensitas sedang seperti berenang, senam, berjalan atau jogging dan bersepeda selama 150 menit dalam seminggu atau 30 menit dalam sehari dan berkebun selama 20 menit.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Fungsi Kognitif, Lansia